

Irrsinn verarbeiten (T.J.)

Nicht die Abwesenheit von Unsinn, sondern die Qualität der Verarbeitung des Unsinn, mit dem man zu tun bekommt, ist entscheidend dabei, wie man durchs Leben kommt. Eine Psychose kann allerdings sehr viel Unsinn produzieren, da wird die Menge selbst zum Faktum. Wenn man sich von einer akuten Phase erholt hat, kann man vorsichtig daran gehen, den ganzen Unfug zu prüfen, einzuordnen und die brauchbaren Anteile heraus zu filtern.

Aufgrund der Menge kann man da Schwierigkeiten bekommen. Wenn man sich vorläufig darauf beschränkt, nur Unsinn zu prüfen, der eine Relevanz für den Alltag besitzt, wird es aber schon viel einfacher. Den restlichen Quatsch kann man ja getrost stehen lassen, es spielt erst mal keine Rolle für das eigene Leben. Z.B. Visionen vom Weltuntergang besitzen keine Relevanz. Die Welt kann ja untergehen, oder auch nicht, auf jeden Fall nützt es nichts, den Termin schon zu kennen. Man kann ja nur leben, bis Ende ist, und wird das Ende der Welt kaum aufhalten können.

Wenn man z.B. den Verdacht hatte, dass die eigene Verwandtschaft gegen einen arbeitet, weil sie für irgendeinen Geheimdienst arbeitet, will man natürlich wissen, ob das stimmt oder nicht. Solange man diesen Verdacht nicht ausräumen kann, wird man zu seiner eigenen Verwandtschaft keine vernünftigen Kontakte pflegen können. Also wird man hier die Sachlage einschätzen müssen. Man muss sich hier die Fakten ansehen, plausible Motivationen für die Geheimdienstarbeit einschätzen und dann zu einem Urteil kommen müssen. Das Ausmaß der eigenen Urteilsfähigkeit ist hier der entscheidende Faktor.

Wenn es zu schwierig für einen wird, z.B. so eine Geheimdienstfrage zu klären, kann man auch erst mal den Kontakt zur Verwandtschaft meiden, und sich einfacheren Fragen zuwenden. Man muss schließlich seine Leistungsfähigkeit im Auge behalten, die obendrein noch durch Medikamente reduziert sein kann.

Es wird interessant, wenn man sich wirklich auf lebenswichtige Bereiche konzentriert, und sich auch die Ziele setzt, auf die es ankommt. Sich eine Lebensperspektive suchen, die machbar ist, aber auch genug Herausforderung bietet, bringt die nötige Struktur ins Leben, die vieles einfacher macht. Dann kann man schnell allen Unsinn aussortieren, der hier keine Relevanz mehr besitzt. Z.B. wenn man in der Psychose den Eindruck hatte, dass man von den ehemaligen Kollegen verfolgt wurde, muss man das erstmal gar nicht prüfen, wenn man in der alten Firma sowieso nicht

mehr arbeiten will. Wenn ich aber als Künstler arbeiten will, und in der Psychose meine eigenen Bilder in gute und böse Bilder sortiert habe, sollte ich mir schnell überlegen, was hier Faktum ist. Was ist hier ein böses Bild und warum, stimmen die Farben nicht, ist die Ausstrahlung verkehrt, oder sind auch die Bilder gute Bilder, die mir in der Psychose als böse erschienen? Die Fortsetzung meiner künstlerischen Arbeit erfordert hier eine Antwort, die auch nicht zu schwierig sein sollte.

(Tobias Jeckenburger)